



プエラリア・ミリフィカ

若返りの植物性ホルモン作用
ハーブがん治療

女性ホルモンが 体の若さを左右する

女性には生活習慣病の危険度が男性に比べて低くなっています。生活習慣病の因子である内臓脂肪は増えにくく、悪玉コレステロールとも呼ばれるLDLコレステロールは低く、善玉コレステロールとも呼ばれるHDLコレステロールは高くなり、インスリン感受性を高めて血糖値を上げすぎない傾向があります。また、女性ホルモンは免疫を上昇させる作用もあります。さらに、これらの数値が高めであったとしても、動脈硬化を起こしにくいことがわかっています。

これらのメリットを与えているのは女性ホルモンのエストロゲン（卵巣ホルモン）です。しかし、年齢を重ねてホルモン分泌が低下していくとメリッとは徐々に減り、そして閉経を迎えると、逆に男性よりも生活習慣病の危険度が高まっていくようになります。

図1: ミロエステロール類のエストロゲン活性

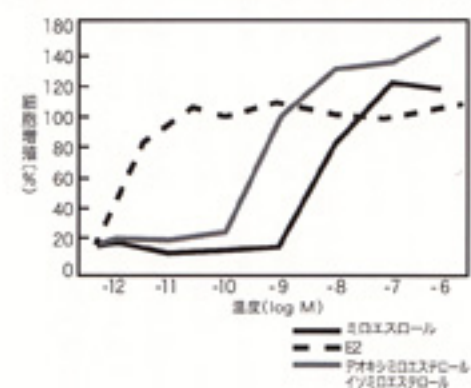
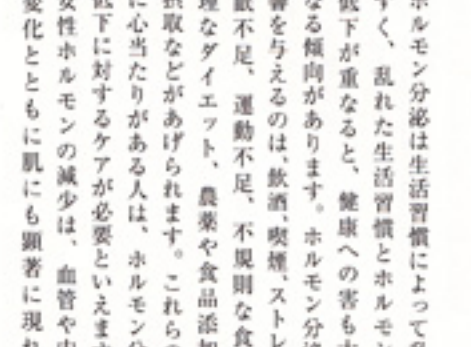


図2: 血中FSH濃度の変化



「見た目の若い人は実は体の中も若い」と言われますが、それは女性ホルモンが体の内側にも外側にも影響を与えているからです。食物の中には女性ホルモンに似た作用がある成分もありますが、その成分量は多くはありません。そこで注目されているのは健康食品としての摂取であり、中でも大きな期待を寄せられているのが臨床試験によってメカニズムと有効性が明らかとなった「プエラリア・ミリフィカ」です。

女性ホルモン様作用の 伝承貴重薬

プエラリア・ミリフィカは、タイ北部やミャンマーとの国境地帯に自生しているマメ科クズ属の植物で、現地ではガウクルアと呼ばれています。根が大きな塊状になるのが特徴です。

古くから塊根部は男女の回春食、強壯食として用いられてきました。そのほかにも柔らかく若々しい肌を作る、胸を豊かにする、育毛・白髪を黒くする、顔の色艶をよくして肌を若返らせる、ソバカスを消す、関節痛を解消する、老人や病弱者に活力を与えるなどの作用がある伝承貴重薬として使われてきました。

その作用を現代の科学で解明する研究が進められ、プエラリア・ミリフィカには女性ホルモンに似た働きがあることがわかってきました。植物の中には女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをする成分が含まれているものがあり、大豆に豊富に含ま

れているイソフラボン類と、ゴマなどに含まれるリグナン類に大別されます。前者は大豆イソフラボンとして知られていますが、プエラリア・ミリフィカには9種類のイソフラボン類が含まれ、エストロゲン（卵巣ホルモン）活性があります。

イソフラボン類のうちダイゼイン、ゲニステイン、クメステロールは大豆などの豆にも含まれていますが、クワクリン、ミロエステロール、デオキシミロエステロールはプエラリア・ミリフィカに特有の成分で、さらに腸内作用のあるプエラリンはクズ属にだけ含まれています。これらのイソフラボン類が複合的に作用して、女性ホルモンに似た働きをしているものと考えられています。

脂質代謝異常を 改善する

有成分のミロエステロール類によるエストロゲン活性を見ると、プエラリア・ミリフィカの摂取により女性ホルモンの活性度は明らかに上昇しています（図1）。

プエラリア・ミリフィカのイソフラボン類含有量は大豆の40倍にも達していることの結果といえます。

卵巣刺激ホルモン（FSH）は生理周期によって変化しますが、閉経後は上昇したままになります。これは女性ホルモンの減少によるもので、プエラリア・ミリフィカを摂ったグループでは濃度の変化が起り、2か月して摂取をやめると元の状態に戻っています。見た目は同じでもプエラリア・ミ

図3: LDLコレステロールの変化

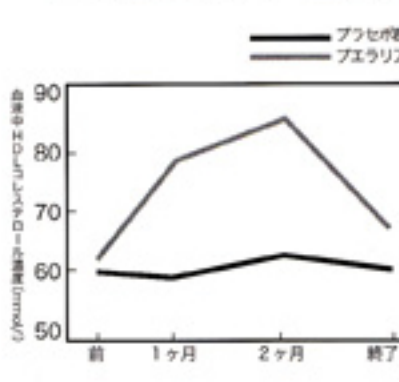
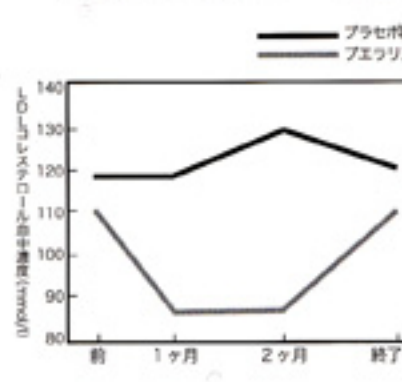


図4: HDLコレステロールの変化



リフィカが入っていないものを摂ったプラセボ群には変化がないことから、プエラリア・ミリフィカによる作用だということがわかります。先に女性ホルモンとLDLコレステロールとHDLコレステロールについて触れましたが、臨床試験では閉経後の女性で、プエラリア・ミリフィカを摂ったグループではLDLコレステロールが低下して、HDLコレステロールが上昇しています（図3・4）。

美肌・美白 効果も確認

加齢に伴う女性の大きな悩みに肌のシワやシミがあります。プエラリア・ミリフィカは、美容成分としての有効性も認められています。プエラリア・ミリフィカを用いた改善効果の試験において、美白効果では「肌のくすみが目立たなくなった」という有効結果は他に比べて多く、シワ改善効果においても「肌のシワが目立たなくなった」という有効結果が際立って多くなっています。

表1 美白効果

添加成分 名称	量(%)	美肌効果		
		有効	やや有効	無効
プエラリアミリフィカ50%エタノール抽出物	5	10	4	1
リン酸心アスコルビルマグネシウム	3	7	8	0
添加物無し	0	0	2	13

27～54歳女性、15名
毎日朝と夜の2回、12週間、洗顔後適量を顔面に塗布、その後美白効果を評価
有効:肌のくすみが目立たなくなった。 やや有効:肌のくすみはあまり目立たなくなった。 無効:使用前と変化無し。

表2 皺改善効果

添加成分 名称	量(%)	美肌効果		
		有効	やや有効	無効
プエラリア・ミリフィカ50%エタノール抽出物	5	13	5	2
ビタミンA パルミテート	5	5	10	5
添加物無し	0	0	2	18

35～59歳女性、20名
毎日朝と夜の2回、12週間、洗顔後適量を顔面に塗布、その後美白効果を評価
有効:肌の皺が目立たなくなった。 やや有効:肌の皺はあまり目立たなくなった。 無効:使用前と変化無し。

取材協力:シンシアルハート株式会社 TEL:03-3526-4146 <http://www.sincerheart.jp>